

全民阅读
提升版

民间千年精华 医病妙药百方
专家精心甄选 百姓智慧家藏

很老很老的 老偏方

女人烦恼一扫光

《中国国家养生保健书库》编委会◎编



月经不调，多吃阿胶牛肉汤

准备15克阿胶、100克牛肉、15毫升米酒和5克生姜；将牛肉去筋切成片，与生姜米酒一起放入砂锅中，加入适量的水，用文火煮20分钟之后，加入阿胶及调料，等到阿胶溶解之后，即可食用。



山楂丸消食开胃又瘦腰

准备山楂、六曲、槟榔、山药、白扁豆、鸡内金、沙棘、麦芽、砂仁各50克。将上述材料炼蜜为丸，每颗以重9克为宜。用温水送服，每次一颗，每天1~2次。

甜瓜子加黄酒，巧治踝关节扭伤

每次取甜瓜子9克，适量黄酒。把瓜子研成细末，用一盅黄酒送服即可。可以治疗踝关节扭伤。



对付脏躁，百合有奇效

白鲜1~2条，大约250克为宜，淮山药、百合各30克。先去掉白鲜的脏脏，洗干净，然后将白鲜、淮山药和百合一起放到瓦质的小盆里，加上适量清水，隔水蒸熟，适当调味即可食用。

黄菊花、蚕体治乳腺炎

黄菊花、蚕体、金银花、大黄、丹参、夏枯草和路路通各等份，共研成粉末，用醋调匀，敷在患处，再用纱布覆盖并固定，每天敷3次，7天为一疗程。

莲藕治崩漏效果好

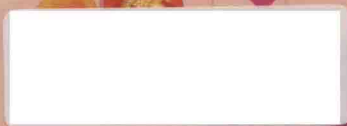
准备5~6个藕节，将它们洗净切碎，放入水中煎煮，煮好后去渣取汁调入红糖即可服用。每天一次，可治崩漏。

皮肤晒伤了怎么办？

一粒维生素E丸、一汤匙润肤膏。先把维生素E丸切开，然后把里面的油状物质倒进润肤膏内拌匀，即成为自制的维生素E润肤膏。晒伤后涂在皮肤上即可。

产后虚弱怎么办？

太子参9克，浮小麦15克。将以上两味药放入盛有沸水的保温杯内，浸泡15~20分钟后，代茶饮用，每日一剂，频频饮用。这款茶对于治疗产后虚弱有很好的作用。



民间千年精华 医病妙药百方
专家精心甄选 百姓智慧家藏

很老很老的 老偏方 女人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会◎编

图书在版编目(CIP)数据

很老很老的老偏方. 女人烦恼一扫光 / 《中国家庭养生保健书库》编委会编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2015.6

(中国家庭养生保健书库)

ISBN 978-7-5427-6426-3

I. ①很… II. ①中… III. ①女性—保健—土方—汇编
IV. ①R289.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第059263号

策 划 胡名正

责任编辑 张怡纳

统 筹 刘湘雯

中国家庭养生保健书库

很老很老的老偏方——女人烦恼一扫光

《中国家庭养生保健书库》编委会 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海市中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720mm×1040mm 1/16 印张 26 字数 640 000

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6426-3

定价: 59.00元



前言

现代女性一人要担负多重责任，在家要操持家务，照顾老、幼，在外要忙于工作，打拼事业。女性在精神与身体上承受的压力都越来越大，以至于常常忽略自身健康状况，甚至根本无暇顾及，结果导致健康在无形之中一点一点地被吞噬，由此落下了一身病痛。这不仅影响女性的工作、学习效率及生活质量，对女性一生的身体健康更是有着深远的影响。而越来越快的工作及生活节奏，也让广大女性朋友在自己身体健康方面出了问题时没有那么多的精力前往医院就医。因此，女性朋友及其家人都希望能找到一种简便、安全的治疗方式来应对身体的各种不适。老偏方即是一种不错的选择，利用老偏方治病，既见效又省事，既实用又省钱。

在我国民间，自古就有“偏方治大病”的说法。正所谓“智慧藏于民间”，有许多来自老百姓在长期的生活实践中总结或发现的养生方法经受住岁月的反复验证，代代传承下来，成为疗效切实而显著的老偏方、经验方，为我们的健康护航。老偏方对中国人的影响是悠久而深远的。在现代医学进入中国之前，这些民间的老偏方几乎肩负着全体国民健康及保健养生的重大作用。多部古代医学著作中都对民间偏方有所记载。

老偏方一直以来都深受女性朋友的喜爱，直到今天，仍有很多饱受疾病所苦的女性患者在打听、寻找各种老偏方。那么，老偏方为什么如此受世人喜爱呢？

一是疗效显著、适用全面。老偏方大多由来已久，且为实践所验证，因而疗效切实而显著。除了日常生活中的小毛病，老偏方针对女性常见的很多慢性病，甚至疑难杂症和一些突发情况都尽可能提供多种治病方法。

二是取材方便、经济实用。老偏方多采用姜、枣、葱、萝卜等日常食物，以及百合、甘草等常见药材治病，材料很容易找到，且价格低廉，如利用葱白、生姜治疗月经不调，用石榴皮治疗子宫脱垂等。

三是操作简便、方法多样。利用老偏方治病，只需对食物或药材进行简单处理，或是熬一碗汤，或是泡点药酒，或是做一餐药膳，或是将材料外敷于患处，即可奏效。有些老偏方则仅仅需要对身体的某个部位或区域揉一揉、按一按，操作起来非常简便，女性朋友一学就会，在家就能自行治疗各种常见病症。

四是安全温和、通俗易懂。老偏方多取材于老百姓日常饮食，所用药材也来自于大自然的天然植物，药味不多，甚至是以单味药材治病，如利用莲藕治疗崩漏，治病方式较为温和，不良反应极小。另外，在针对老偏方的治病原理进行说明时，尽量不使用专



业的中医术语，通俗易懂。

本书从女性朋友最常见的健康烦恼出发，旨在解决女性朋友的健康困惑，针对女性朋友在美容、抗衰、瘦身、妇科、房事、美乳、孕产、心理等各个方面常见的问题提供了外敷方、食疗方、按摩方、艾灸方、药膳方等多种治病老偏方，既包含了通俗易懂的病理分析，又介绍了具体可行的实用方法，还以真实的病例为引，详细介绍了偏方所涉及的主要药材的药性、功效，便于女性朋友因地、因时制宜地速查速用，可快速解除女性朋友的身体不适。本书内容丰富，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，提及的治病、养生保健措施对女性朋友具有很强的针对性、实用性，是女性朋友长寿保健不可多得的参考书。

需要说明的是，中医讲究辨证施治，书中所录老偏方未必适合所有女性朋友，有些偏方在某些人身上可以快速见效，对于另一部分人可能并不适用。读者在采用时须考虑自身情况斟酌使用，对于病情较重的患者，则一定要及时就医。

编者



目 录

第一章 美容老偏方，白嫩肌肤养出来

保湿	2
皮肤干燥粗糙，快用香菇木瓜水擦脸	2
面容干燥无光泽，可用杏仁膏敷脸	3
洗澡后皮肤发痒，涂抹点芦荟汁补水	4
秋冬手足干裂，多吃胡萝卜可润肤	5
防晒	7
多吃鸡蛋，为皮肤构建天然的“防晒层”	7
番茄、西瓜是天然的防晒美白霜	8
脸部晒伤了，快用冰牛奶敷敷脸	9
自制维生素 E 润滑膏，促进晒伤肌肤康复	10
缓解晒伤疼痛，薰衣草精油来帮你	11
美白	12
黑色素沉淀，赶快用新鲜菊花 + 鸡蛋清敷面	12
面色晦暗难看，涂点牡蛎土瓜根蜂蜜糊	12
想让面部变得白嫩光滑，多用冬瓜子	13
红润肤色	15
菌灵芝泡酒，长期饮用可使脸色红润	15
每天喝点五加皮酒，让肌肤白里透着红	15
胡萝卜 + 藕粉 + 蛋黄涂面，帮你滋养肌肤	16
杏仁药膏天天敷，可使脸色红润如玉	17
早晚各饮枸杞熟地黄酒，脸色越来越红润	18
控油	19
淘米水别倒掉，用它洗脸可控油	19
小小豌豆苗，帮你赶走油光烦恼	20
用盐水按摩，脸上的油光不见了	20



黄瓜维生素 C 面膜，让脸不再“油光光”	21
细化毛孔	23
一周一次葡萄面膜，根除毛孔粗大	23
每天一碗枸杞酒酿，皮肤细腻有光泽	24
在薏米粥中加点牛奶，轻松改善皮肤粗糙	24
参麦炖牛奶，令皮肤光滑细嫩	25
12 种中药末洗脸，让肌肤细滑有光泽	26
去角质	27
陈皮酸奶面膜，清洁肌肤去角质	27
去角质，试试柚子燕麦面膜	28
红豆粉去角质，让肌肤白里透红	29
除黑头	30
用温热的米饭团揉脸，轻松吸出毛孔杂质	30
盐加上牛奶，让黑头无影无踪	31
黑头难去别烦恼，蛋清可以帮你忙	31
小苏打水敷鼻头，搓一搓黑头就掉了	32
婴儿油去黑头，还你白净柔嫩的肌肤	33
祛痘	34
甘草鲜奶敷脸，祛痘不留痕	34
黄瓜白醋汁涂脸，痘痘很快就痊愈	35
多喝薏米百合粥，健脾益胃又祛痘	36
新鲜白果汁涂痘痘，清热排脓效果好	37
最常见的大白菜也能去痘痘	37
脸上长痘痘，不妨点按承浆穴	38
多喝桃仁山楂粥，让痘痘快速消失	40
祛斑	41
喝点黄瓜粥，润白肌肤又祛斑	41
胡萝卜汁双管齐下，防治雀斑效果好	42
丝瓜络、玫瑰花熬汁喝，可淡化黄褐斑	43
脸上有斑点，涂涂桑叶水就没了	44
柿子叶 + 白凡士林，祛斑效果好	45
脸上有汗斑，试试退黑指压法	45
苦瓜蜂蜜面膜，促进细胞代谢好祛斑	46
红糖熬成胶，涂脸能祛斑	47



明目	49
视力减退, 可用芝麻枸杞茶护眼明目	49
常饮菠菜猪肝汤, 明目润燥不夜盲	49
眼睛累了, 喝点枸杞子陈皮红枣汁	50
每天喝一杯菊花茶, 让眼睛不再干涩	51
视力下降, 试试远望凝视治疗法	52
常做眼部按摩操, 有效预防假性近视	53
乌发	55
常吃蜂蜜桑椹膏, 头发越来越乌黑亮丽	55
早晚都吃首乌芝麻糊, 乌发效果很明显	56
给头发做个啤酒发膜, 头发更顺滑光亮	56
墨鱼桃仁, 养发乌发效果好	57
麻油羊乳涂发, 生发又乌发	58
每天喝点何首乌酒、茶, 生血益气可黑发	59
常按这些穴位, 可给头发充足营养	60
润唇	62
唇部红肿, 试试紫草、当归、麻油膏	62
防风、薄荷等煎熬喝下, 让双唇水润亮泽	63
栀子、黄连等煎熬服用, 泻热润燥还你水嫩双唇	63
生地黄黄汁等熬服, 体内滋养双唇水润	64
嘴唇干裂疼痛, 快涂抹桃仁猪油膏	65
除臭香体	67
有狐臭, 可在腋下涂抹鲜姜汁	67
在腋窝涂抹冰片酒精, 有效去除腋臭	68
日服白芷陈皮粉 3 次, 可香身除臭	68
白芍地黄丸, 通窍除臭效果好	69
赤芍黄芩汁清热利湿, 通窍除臭	70
谷精草木瓜浴, 清热又香身	71

第二章 抗衰老偏方, 留住青春留住美

祛黑眼圈	74
土豆片敷眼, “熊猫眼” 走开	74
有了黑眼圈, 就用冷、热毛巾交替敷眼	75
黑木耳猪肝汤, 活血化瘀巧除黑眼圈	76



荸荠莲藕渣敷眼，有效预防黑眼圈·····	77
蜂蜜、蜂王浆敷眼，有效改善黑眼圈·····	78
每天喝一杯红枣水，降低黑眼圈出现概率·····	78
按摩眼部六大穴，快速消除黑眼圈·····	79
去眼袋·····	81
苹果炖鱼，有效防止眼袋生成·····	81
早晚用番茄敷眼，增强眼部皮肤更新能力·····	81
甘菊花养肝明目，缓解眼部皮肤衰老·····	82
化妆棉蘸热盐水敷眼，减少眼部水肿·····	83
冰粒冷敷眼部，快速缓解肿眼泡·····	84
有眼袋，快用中指按压眼部五大穴·····	84
抗皱·····	86
蛋黄、面粉敷脸，快速赶走皱纹·····	86
抗皱的好搭档：黄芪粉 + 蜂蜜·····	87
苹果膏敷脸，有效增强皮肤弹性·····	87
栗子蜂蜜面膜有效舒展面部皱纹·····	88
母猪蹄煮膏涂面，让皱纹慢慢消失不见·····	89
适量饮用啤酒，减少面部皱纹·····	89
减少眼部皱纹，每天做面部指压法·····	90
祛妊娠纹·····	92
怀孕期间多喝番茄汁，可预防妊娠纹·····	92
巧用维生素 E 胶囊，消除妊娠纹效果好·····	93
坚持用精油按摩肚皮，可淡化妊娠纹·····	94
鸡蛋清敷肚皮，巧祛产后妊娠纹·····	94
防止脱发·····	96
脱发不用愁，可用侧柏叶 + 白酒涂头部·····	96
多涂生姜、地黄汁，生发效果十分明显·····	96
内服土茯苓，可治脂溢性脱发·····	97
用水煎服何首乌、生地黄，头发不再脱·····	98
祛老年斑·····	99
常吃银耳鹌鹑蛋，轻松去掉老年斑·····	99
常拍手背，有效防止、淡化老年斑·····	100
对付老年斑，小番茄有大用途·····	100
手足长了老年斑，白芷来帮忙·····	101
涂抹“康齿灵”牙膏可消老年斑·····	102



第三章 瘦身老偏方，释放性感的魅力

全面瘦身·····	104
饭前半小时喝杯黑木耳粉，既饱腹又瘦身·····	104
每天喝点荷叶乌龙茶，一边减肥一边降血脂·····	105
巧吃燕麦粥，减肥降血糖·····	106
干姜、白矾等细末做丸，治疗脾湿型肥胖病·····	107
用鞋刷刷遍全身，有效燃烧体内多余脂肪·····	108
瘦腰 ·····	109
鸡肉蔬菜瘦腰方，防止腰部脂肪积累·····	109
常喝冬瓜芦荟汤，减脂瘦腰效果好·····	110
山楂丸消食开胃又瘦腰·····	111
每天拍打小腹，快速消除腰部脂肪·····	112
瘦腿 ·····	113
腿部哪里肥胖，就在哪里上下推罐·····	113
多吃香椿鸡蛋，能让腿部肌肤滑嫩紧致·····	114
红豆冬瓜汤，可预防及治疗腿部水肿·····	115
用生姜泡澡，快速燃烧腿部脂肪·····	116
为双腿刮痧，经络通畅腿不胖·····	117
双脚击掌，减掉大腿内侧赘肉·····	118

第四章 妇科老偏方，巧做女人少烦忧

卵巢保养 ·····	120
丹参黄豆汤有效养护卵巢健康·····	120
枸杞子红枣鸡蛋汤，给卵巢多一些关爱·····	121
生姜红糖可治疗宫寒、保养卵巢·····	122
打圈按摩腹部，深度温暖卵巢·····	122
保养卵巢，常按腿上的三阴交穴·····	123
简单的抬腿动作也能促进卵巢内分泌·····	124
子宫保养 ·····	126
散寒止痛、温暖子宫，就选艾叶鸡蛋·····	126
粗盐热敷小腹，温暖子宫、排除瘀血·····	127
中指、食指揉子宫穴，呵护子宫健康·····	128
八字排毒式小运动，疏通腹部经络益子宫·····	129



月经失调	130
月经不调，多吃阿胶牛肉汤.....	130
早晚一杯玫瑰红糖，改善月经不调.....	131
月经量少有黑块，喝点山楂红花酒.....	132
黑木耳红枣汤，可治气虚型月经出血过多.....	133
月经不调，试试葱白生姜调经方.....	134
寒湿凝滞型月经不调，可用吴茱萸肉桂敷肚脐.....	135
艾灸隐白穴，月经过多不用怕.....	136
鱼腥草减体重，治月经稀少不规律.....	136
痛经	138
经前服用山楂红糖汁，有效预防痛经.....	138
当归羊肉活血补血，调经止痛.....	139
气滞血瘀引发痛经，可用延胡索活血止痛.....	139
腹中刺痛有瘀血，快用红花酒化瘀调经.....	140
吃维生素 E，就可以消灭原发性痛经.....	141
益母草、艾叶泡脚，可治痛经.....	142
闭经	144
陈小米糠炒焦服用，有效活血通经.....	144
血滞经闭，不妨喝点黑豆红花汁.....	145
绿茶 + 白糖，也是治闭经的良方.....	146
年壮妇女闭经，不妨吃点鸡蛋、当归身.....	147
治疗肝肾亏虚型闭经，吃点栗子核桃仁.....	148
肝肾不足引发闭经，不妨喝点鳖肉汤.....	149
经行不畅，可用益母草、月季花汁热敷小腹.....	149
治闭经，可艾灸三阴交、合谷、气海穴.....	150
闭经了，敲打臀部骨盆可通.....	151
外阴瘙痒	153
喝点莲子薏苡仁蚌肉汤，巧治外阴瘙痒.....	153
外阴瘙痒，试试扁豆花椿白皮止痒方.....	153
鲜桃叶熏洗患处，有效杀菌止痒.....	154
生姜艾叶水熏洗阴部，有效止痒消炎.....	155
下身瘙痒，用花椒水洗洗就好.....	156
蛇床子洗液，除痒止涩效果好.....	157
外阴溃疡，可用青黛止痒消炎方.....	158
外阴红肿严重，可用黄柏赤芍洗液.....	159
外阴瘙痒 + 白带腥臭，快用苍术白鲜皮洗液.....	160



白带异常	161
白带过多，喝点苦菜银花汤.....	161
喝点米酒蚌肉汤，让白带不再多.....	162
芹菜籽、榆钱汤都是止带高手.....	163
白带黄浊，不妨吃点马齿苋.....	163
白带质清如水，吃点胡椒鸡蛋就好.....	164
鸡蛋搭配白果、何首乌，止带效果好.....	165
莲蓬壳也可治疗白带过多.....	166
白带异常不用愁，向日葵茎解烦忧.....	167
崩漏	168
乌梅肉红糖水，主治虚热型崩漏.....	168
莲藕治崩漏，效果实在好.....	169
豆腐与醋同时煎服，主治血热型崩漏.....	170
空腹饮用豆浆韭菜汁，有效缓解血崩.....	171
排卵期出血，多用淫羊藿泡水喝.....	172
党参水煎服治脾虚之崩漏.....	173
芡实炒熟冲饮，治肾虚型崩漏.....	174
阴道炎	175
治疗老年阴道炎，就选山药.....	175
空腹服用马齿苋、白果，巧治阴道炎.....	176
百部、乌梅清热利湿，治阴道炎效果好.....	177
萝卜醋适用于滴虫性阴道炎.....	178
得了阴道炎，用冰片巧妙治好.....	179
茶包冷敷患处，缓解阴道炎症状.....	179
甘草薄荷汁熏洗外阴部，消炎止痒效果好.....	180
宫颈炎	182
脾虚型宫颈炎，空腹吃点雄乌骨鸡.....	182
宫颈炎引起赤白带下，就用赤石脂止血生肌.....	183
天花粉栀子可治宫颈炎湿热证.....	184
鸡冠花清热、利湿、止带，对治急性宫颈炎.....	184
孩儿茶冲洗宫颈，有效治疗宫颈炎.....	185
得了慢性宫颈炎，涂抹五倍子、枯矾糊.....	186
鸡蛋清涂抹患处，有效治疗宫颈糜烂.....	187
猪苦胆石榴皮也能治疗宫颈糜烂.....	188



盆腔炎	189
莲子排骨汤，可治疗肝肾不足的盆腔炎.....	189
治疗慢性盆腔炎，可用金荞麦来清热解毒.....	190
蒲公英配药饮用，有效缓解慢性盆腔炎.....	191
治慢性盆腔炎，可用土茯苓芡实解热祛湿.....	191
有了盆腔炎，试试大黄外敷法.....	192
每晚睡前一粒野菊花栓剂，有效治疗盆腔炎.....	193
缩阴提肛，治疗慢性盆腔炎.....	194
子宫脱垂	195
体质虚弱伴有子宫脱垂，多喝黄鳝汤.....	195
荔枝酒治子宫脱垂，效果看得见.....	196
金樱子治疗子宫脱垂的四个偏方.....	197
患处外敷蓖麻叶，帮助子宫逐渐收缩.....	198
热醋熏阴部，有效改善子宫脱垂.....	199
无花果叶煎水洗阴部，可治子宫脱垂.....	199
看石榴皮如何巧治子宫脱垂.....	200
子宫肌瘤	202
桂枝茯苓活血化瘀，可治子宫肌瘤.....	202
得了子宫肌瘤，可用金荞麦仙鹤草排脓消肿.....	203
饭后3粒地黄干漆丸，有效缓解子宫肌瘤.....	204
不孕	205
肾虚不孕，吃点韭菜青虾来温肾.....	205
月经后吃点荔枝核，可治肝郁不孕.....	206
长期痛经难怀孕，空腹吃点玉兰花.....	207
治疗宫寒不孕，就选鹿茸山药酒.....	208
对治不孕症，可试试5种滋补酒.....	209
不孕别恐慌，试试芍药甘草汤.....	210
月经正常而不孕，不妨吃点丹参.....	211
月经不调难受孕，隔姜艾灸七大穴.....	212
潜力按压三阴交、肾俞穴，调节不受孕体质.....	213

第五章 房事老偏方，让激情燃烧起来

阴道干涩	216
多喝猪肝豆腐汤，让阴道不再干涩.....	216



阴道干涩，不妨喝点羊肾肉苁蓉汤·····	217
龙骨、大枣等用水煎服治阴道干涩·····	218
肝阴不足易阴道干涩，可用柴胡疏肝散·····	219
年纪大了阴道易干枯，喝点固真饮来缓解·····	220
房事疼痛 ·····	221
房事疼痛常用的五种治疗药汤·····	221
房事腰痛分两类，对症施治疗效好·····	222
治疗房事疼痛三种有效的药方·····	223
房事后腹痛，点根香烟灸一下·····	224
阴吹 ·····	226
黄芪、党参、升麻熬粥，治疗阴吹效果好·····	226
肾阴不足易阴吹，可服点小菟丝丸·····	227
防治阴吹，可用青木香收缩阴道·····	228
得了阴吹，小便时多停几次·····	229
性冷淡 ·····	230
性冷淡，吃点肉苁蓉羊肉粥·····	230
枸杞蒸鸡可滋补肝肾、提高性欲·····	231
海马、淫羊藿煎水冲服，有效改善性冷淡·····	232
提高性欲，就用三子酒补肾阳·····	233

第六章 美乳老偏方，用健康守护女人风情

乳房发育不良 ·····	236
气血虚弱导致乳房扁平，可用丝瓜络·····	236
要胸部丰满，请吃山药黄芪焖猪蹄·····	237
芝麻+圆白菜，是上好的丰胸食品·····	238
核桃松仁粟米有很好的丰胸功效·····	239
经期后连服7天花生红枣黄芪粥可丰胸·····	240
长期食用秘制羊肉汤可丰胸·····	240
丰胸的好方法：吃木瓜·····	241
山药猪蹄花生汤补充雌激素·····	242
红糖花生豆浆，补气血可丰乳·····	243
做做扩胸运动，可让胸部丰满挺实·····	244
乳房下垂 ·····	246
预防乳房下垂，每天圆圈式按摩乳房1分钟·····	246



常做毛巾扩胸操，帮你改善乳房下垂·····	246
每天举一举装满水的矿泉水瓶，矫正下垂的乳房·····	247
经期乳房胀痛 ·····	249
经前1周口服逍遥丸，可预防经期乳房胀痛·····	249
用面团覆盖乳房，经期乳房不再胀痛·····	250
缓解乳房胀痛，热敷法简单又有效·····	250
乳头皲裂 ·····	252
几个鸡蛋，就能解决乳头皲裂的烦恼·····	252
生鹿角外敷患处，皲裂的乳头好得快·····	253
乳头皲裂了，擦一点牡蛎白醋好得快·····	253
黑白芝麻可以治乳头皲裂·····	254
乳腺炎 ·····	256
外敷芒硝和大黄，轻松治疗急性乳腺炎·····	256
治疗乳腺炎，蒲公英能帮大忙·····	257
仙人掌+鸡蛋清，是治疗乳腺炎的法宝·····	257
乳腺炎初期，可吃黄花菜猪蹄·····	258
黄菊花、蚤休治疗乳腺炎·····	259
乳腺炎初期，可用新鲜葡萄叶消肿止痛·····	260
治疗急性乳腺炎，可用新鲜葱白热敷乳房·····	260
对虾捣烂与醋炖熟外敷，可治急性乳腺炎·····	261
葡萄叶制药醋，外敷乳房可消肿散瘀·····	262
消除乳房肿块，试试自我按摩消肿法·····	262
乳腺增生 ·····	264
常喝海带鳖甲猪肉汤，可预防乳腺增生·····	264
乳腺增生，就在乳房对应的背部拔火罐·····	265
按摩膻中、合谷穴，治疗乳腺增生·····	265
乳腺癌 ·····	267
预防冲任失调型乳腺癌，试试鹿角尖薜荔果醋方·····	267
乳腺癌早期，多吃行气散结的橘皮粥·····	268
乳腺癌手术后气短心悸，喝点参芪猴头鸡汤·····	269



第七章 孕产老偏方，做健康快乐的妈妈

妊娠呕吐·····	272
妊娠呕吐剧烈，快喝姜夏茯苓黄芩粥·····	272
姜夏丁香膏敷肚脐，轻松止吐·····	273
醋蛋汤开胃，有效缓解妊娠呕吐·····	273
妊娠呕吐，不妨喝点生姜甘蔗汁·····	274
胃阴亏虚所致的呕吐，吃点粟米粉丸·····	275
砂仁蒸鲫鱼，利湿止呕效果好·····	275
耳穴贴压法，快速镇静止吐·····	276
妊娠水肿·····	278
多喝冬瓜汤，水肿跑光光·····	278
妊娠水肿、脾虚腹泻，吃点米糠山药饼·····	278
赤小豆鲤鱼汤，主治脾虚型妊娠水肿·····	279
肾虚型妊娠水肿，就找黑豆汤·····	280
五苓散：利水消肿增食欲·····	280
羊水过多易腹肿，可用白术散健脾利湿·····	281
妊娠水肿，少不了消肿安胎饮·····	282
孕妈妈减轻水肿，多用消肿按摩法·····	283
妊娠心烦·····	284
妊娠期烦闷不安，可以用茯苓制作去烦汤·····	284
用点竹沥方，让孕妈妈心情愉快起来·····	284
孕妇坐卧不安，可吃点知母除烦·····	285
枸杞子、枸杞叶熬粥，可治阴虚心烦·····	286
对治妊娠心烦，按摩有办法·····	286
妊娠感冒·····	289
妊娠期预防感冒，就要常喝鸡汤·····	289
感冒初期喉咙痒痛，多用浓盐水漱口·····	289
孕妈妈不可不知的姜、葱感冒方·····	290
妊娠感冒，喝黄芩水安全又有效·····	291
甘蔗头煎水喝，赶跑妊娠期感冒·····	292
治感冒，可用金属汤匙烫烫“治感冒穴”·····	292
妊娠咳嗽·····	294
妊娠期久咳不止，可用白葡萄干、甜杏仁煎水喝·····	294



白糖乌梅也是缓解妊娠咳嗽的良方·····	294
口含川贝母、知母丸，润肺止咳效果好·····	295
妊娠咳嗽病因有两类，对治方法各不同·····	296
妊娠咳嗽伴有头痛，可用桑菊止咳嗽·····	297
对治妊娠咳嗽的自我按摩法·····	297
妊娠高血压·····	299
黄瓜子粉 + 蜂蜜能补钙，有助预防妊娠高血压·····	299
决明子海带汤当茶喝，妊娠高血压降下来·····	300
血压高易头晕，孕妈妈可多吃芹菜·····	301
妊娠期出现高血压症状，多喝点黄豆芽汤·····	301
妊娠腹痛·····	303
妊娠腹痛，温服生姜桔梗水·····	303
孕妇腹痛、胃口差，喝点人参汤·····	303
甘蔗根捣烂煎服可止妊娠腹痛·····	304
阿胶鲜牛奶可治血虚妊娠腹痛·····	305
粟米分别搭配阿胶、北芪熬粥，止痛安胎效果好·····	305
陈皮对治妊娠腹痛的两种方法·····	306
当归芍药散，养血止痛又安胎·····	307
应该让准爸爸知道的妊娠腹痛按摩方·····	307
习惯性流产·····	309
水煮新鲜的花生根，可治习惯性流产·····	309
习惯性流产，多喝莲子桂圆安胎汤·····	309
常食糯米莲子养胎粥，防治习惯性流产·····	310
流产后出血不止，可用柿叶末就水服用·····	311
小产后宫内有瘀血，马齿苋、益母草来帮忙·····	312
产后虚弱·····	313
产后虚弱，喝点参麦茶来补元气·····	313
产后体虚肠胃差，喝点麻油胡萝卜粥·····	314
常喝鸡肉粥、地瓜粥，解决产后体虚问题·····	314
产后多吃黄鳝，帮助身体快速恢复·····	315
龙眼蒸白糖治产后体虚，简单有效·····	316
产后喝点滋补酒，温补气血身体壮·····	317
产后缺乳·····	318
产后缺乳，用好黑芝麻·····	318
鲜豆腐、红糖煮汤喝，乳汁不再少·····	318